シニアのためのかんたんスマホ教室

問シニアアクティブルーム☎223-0058

コース	とき	ところ	対象	定員
①初級	3月3日・10日㈪10:30～12:30(計2回)	もんぜんぷら座3階	市内在住の60歳以上の人	各10人(先着順)
②初級	3月17日・24日㈪10:30～12:30(計2回)			
③中級	3月3日・10日㈪14:00～16:00(計2回)			
④中級	3月17日・24日㈪14:00～16:00(計2回)			

▶**受講料**／各200円　▶**申し込み**／2月14日㈮(消印有効)までに、往復はがきに希望コース・住所・氏名・年齢・電話番号・スマートフォンの有無を記入の上、シニアアクティブルーム(〒380-0835長野市大字南長野新田町1485-1もんぜんぷら座3階)へ(1人1コースのみ受講可)

いこいの家各種講座

※憩の家利用券および利用料金が必要です。

講座　講師(敬称略)	とき	いこいの家
認知症予防(いこいの家職員)	2月10日・17日・24日㈪、3月3日㈪14:00～15:00	茂菅(大字小鍋)☎234-5466
水墨画教室(林義美)	2月13日㈭10:00～12:00	
川柳教室(岸本達雄)	2月13日㈭13:00～14:00	
やさしい太極拳(瀧澤貴美子)	2月17日㈪、3月3日㈪13:00～14:30	新橋(大字塩生甲)☎228-4731
健康体操～入浴前後に効果的なストレッチ体操など(介護予防協会)	2月14日㈮13:30～14:30	大豆島(大字大豆島)☎221-5600
	2月21日㈮13:30～14:30	若槻(田中)☎295-2828
脳トレ塾(介護予防協会)	2月6日㈭14:00～15:00	東長野(吉田五丁目)☎244-6721
音楽療法(音楽療法研究会)	3月3日㈪14:00～15:00	

▶**対象**／市内在住の60歳以上の人
▶**申し込み・問い合わせ**／事前に直接または電話で各いこいの家へ

かがやきひろば湯福(箱清水三丁目)

①布ぞうり講習会
▶**とき**／2月21日㈮9:30～15:00
▶**講師**／風のウイング
▶**持ち物**／昼食、布(7cm×2mを20本)、裁縫道具、洗濯ばさみ2個

②ラジオ体操講習会
▶**とき**／2月28日㈮10:00～11:30
▶**講師**／平出勲さん(ラジオ体操指導士)
▶**持ち物**／上履き、タオル、飲み物

◎上記はいずれも
▶**定員**／①12人、②25人(各先着順)
▶**受講料**／100円(①は材料費100円別途)
▶**申し込み・問い合わせ**／①は2月7日㈮から、②は2月10日㈪から直接または電話でかがやきひろば湯福(☎232-8335)へ

NPO講座

①事業・プログラムづくりのいろは
▶**とき**／2月13日㈭13:00～18:00
▶**内容**／団体の使命や社会ニーズに沿った企画立案、効果を上げる予算計画など

②きほんのき「NPOってなあに」
▶**とき**／2月25日㈫13:30～16:00
▶**内容**／NPO(民間非営利組織)とは、市内NPO団体の活動紹介
▶**講師**／長野市市民公益活動センター
▶**持ち物**／筆記用具

◎上記はいずれも
▶**ところ**／もんぜんぷら座(①は7階、②は3階)
▶**定員**／①20人、②10人(各先着順)
▶**受講料**／300円
▶**申し込み・問い合わせ**／事前に電話またはファクスで市民公益活動センター(☎223-0051、FAX223-0052)へ

愛犬の正しい飼い方しつけ方教室

▶**とき**／2月15日㈯13:00～15:00
▶**ところ**／市保健所駐車場(若里六丁目)
▶**対象**／犬の登録および狂犬病予防注射を実施済みで、5種以上の予防ワクチンを接種してある生後4カ月以上の健康な犬とその飼い主
▶**持ち物**／引き綱、ふん取り用具、犬の水用食器、人の飲み物用コップ
▶**申し込み・問い合わせ**／2月14日㈮までに電話で市保健所食品生活衛生課(☎226-9970)へ

免疫力UP笑いヨガ講座

▶**とき**／3月6日㈭10:30～12:00
▶**ところ**／もんぜんぷら座地下ホール
▶**講師**／長野市民病院職員
▶**対象**／市内在住の60歳以上の人
▶**定員**／30人(多数の場合抽選)
▶**申し込み**／2月14日㈮(消印有効)までに、往復はがきに講座名・住所・氏名・年齢・電話番号・返信用の宛先を記入の上、シニアアクティブルーム(〒380-0835長野市大字南長野新田町1485-1もんぜんぷら座3階)へ
問シニアアクティブルーム ☎223-0058

地域ボランティア講座「洗濯ばさみと布で猫のクリップを作ろう！」

▶**とき**／3月11日㈫9:30～11:30
▶**ところ**／かがやきひろば東北(大字富竹)
▶**対象**／市内在住の人
▶**定員**／20人(先着順)
▶**受講料**／250円(材料費含む)
▶**申し込み**／2月17日㈪～19日㈬に受講料を持参の上、直接かがやきひろば東北へ
問かがやきひろば東北　☎296-5570

コンパクトデジカメの使い方講座

▶**とき**／3月6日・13日㈭13:30～16:00
▶**ところ**／かがやきひろば氷鉋(稲里町中氷鉋)
▶**講師**／写団F(ボランティアグループ)
▶**対象**／市内在住の人
▶**定員**／15人(先着順)
▶**持ち物**／デジタルカメラ、メモリーカード、充電器、取扱説明書
▶**申し込み・問い合わせ**／2月7日㈮9:00から直接または電話でかがやきひろば氷鉋(☎284-8100)へ

大岡生きがいづくり講座

▶**とき**／2月13日・27日㈭、3月13日㈭10:00～12:00(計3回)
▶**ところ**／大岡保健センター(大岡乙)
▶**内容**／現代の葬儀事情、エンディングノートの活用法など
▶**講師**／前島章良さん(長野県高齢者生活協同組合)
▶**対象**／市内在住の60歳以上の人
▶**定員**／30人(先着順)
▶**受講料**／300円
▶**申し込み・問い合わせ**／2月12日㈬までに直接または電話で大岡支所(☎266-2121)へ

生きがいづくり講座「長野市で見られる野鳥の生態」

▶**とき**／3月14日㈮13:30～15:00
▶**ところ**／三陽保健福祉センター(大字西尾張部)
▶**講師**／玉木正幸さん(日本野鳥の会長野支部副支部長)
▶**対象**／市内在住の60歳以上の人
▶**定員**／20人(先着順)
▶**受講料**／100円
▶**持ち物**／筆記用具
▶**申し込み・問い合わせ**／3月3日㈪～5日㈬に電話でかがやきひろば三陽(☎259-2411、9:00～)へ

大工さんに教わる木製テーブル作り

▶**とき**／2月25日㈫9:30～15:30、3月4日㈫9:30～11:30(計2回)
▶**ところ**／かがやきひろば松代(松代町東条)
▶**講師**／柳澤康信さん
▶**対象**／市内在住の60歳以上の人
▶**定員**／10人(先着順)
▶**受講料**／200円(材料費3,500円別途)
▶**持ち物**／のこぎり、金づち、軍手、インパクトドライバー(持参できる人)、昼食(2月25日のみ)
▶**申し込み・問い合わせ**／2月10日㈪から直接または電話でかがやきひろば松代(☎278-0050)へ